

Queridos amigos y amigas, ya tenéis aquí nuestra clase número 16 de yoga desde casa.

En esta clase os presentamos 2 posturas nuevas. Una de equilibrio, comenzando de una manera muy sencilla utilizando una pared como punto de apoyo. Y la otra postura nueva de la clase de hoy, es una postura invertida. Utilizando también la opción más sencilla y segura para proteger la zona cervical.

El resto de posturas de esta clase ya las conoces de clases anteriores. Así que debes de ir profundizando e interiorizando más en la postura. Buscando tu punto de armonización en ella.

Aquí os dejamos la clase.

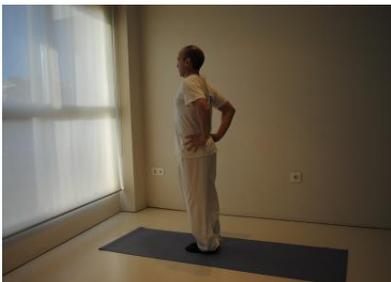
NAMASTÉ!!!

SVASTIKASANA



Comienza la clase realizando 25 respiraciones en esta postura. Recuerda siempre mantener la espalda lo más recta posible, relajando los brazos, la zona cervical y la mandíbula. Intenta realizar las respiraciones por la nariz.

TADASANA



Colócate con los pies juntos, las piernas rectas y las manos en la cintura. Tira los hombros hacia atrás y los omóplatos hacia abajo. Aprieta ligeramente los glúteos, los muslos y el abdomen. Cierra los ojos y céntrate en mantener el cuerpo totalmente recto. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

VRKSASANA



Dobla la pierna izquierda llevando el talón la más cerca que puedas de la ingle, sin que la rodilla se cierre. Apoya las manos en la pared con los brazos estirados. Realiza 20 respiraciones con cada pierna.

UTTANASANA



Manteniendo las piernas juntas y estiradas, inclina el cuerpo lentamente hacia abajo colocando las manos debajo de las puntas de los pies. Si no llegas con las manos al suelo, dobla ligeramente las piernas hasta que llegues. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

ADHO MUKHA SVANASANA



Manos apoyadas en el suelo con los dedos bien abiertos sujetando el taco. Las piernas abiertas a la línea de las caderas. Flexiona ligeramente las piernas y empuja con el pecho hacia abajo tirando de la cadera hacia arriba. Mantén la espalda recta. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

HALASANA



Flexiona las piernas bajando las rodillas hacia la frente. Apoya bien los codos en el suelo y sujeta el cuerpo con las manos. Realiza 10 respiraciones en esta postura.

SETU BANDHA SARVANGASANA



Apoya el taco en posición 1 sobre la región lumbar. Mantén los pies y las piernas alineadas con la cadera. Apoya bien los brazos y los omóplatos en el suelo. Tira ligeramente de la barbilla hacia el esternón. Si la cadera no te sube lo suficiente para colocar el taco, dobla los brazos y sujeta la cadera con las manos. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

DWI PADA SUPTA PAVANA MUKTASANA



Mantén las piernas en línea con la cadera. Tira ligeramente con las manos de las rodillas hacia el pecho. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

PARSVA SVASTIKASANA



Apoya la mano izquierda con la punta de los dedos en la línea del sacro, y tu mano derecha sobre la rodilla izquierda. Abre poco a poco el hombro izquierdo rotando ligeramente el cuerpo. Realiza 20 respiraciones por cada lado.

SAVASANA



Para finalizar la clase, realiza 50 respiraciones en esta postura.